



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulnessinstruktör, Steg 1

Utbilda dig till instruktör och få en värdefull utbildning som du kan använda dig av oavsett vilken bransch du kommer ifrån. Utbildningen ger dig kompetens att leda individer och grupper i mindfulnessträning. Du lär dig själv och andra att utveckla ett förhållningssätt för att bättre hantera stress, oro, smärta och öka förmågan att fokusera. Utbildningen leder till ökad medvetenhet och närvaro vilket förbättrar hälsan, relationer och prestationer.

Våra deltagare (idag ca 1600 instruktörer i vårt Nätverk) finns inom sjukvården, privata sektorn, skolan och kommuner.

Utbildningen utgår från träningsprogrammet Här&Nu som är en förenklad form av MBSR. Här&Nu är ett av Sveriges mest använda träningsprogram i Mindfulness och är vetenskapligt utvärderat i forskning.

Utbildningen är upplevelsebaserad. En central del av utbildningen är din egen mindfulnessträning. Du tränar upp din egen medvetenhet för att med den som utgångspunkt lära dig att fånga upp erfarenheter från meditations- och vardagsträningen hos sina kommande klienter/patienter/kunder.

Exempel ur utbildningsinnehållet:

- Lite om stressfysiologi
- Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)
- Mindfulness' verkningsmekanismer
- Forskning – var står den idag
- Vad händer i hjärnan vid träning?
- Att träna mindfulness
- Alla grundövningarna i mindfulness praktiseras
- Hinder för träning går igenom
- Meditationer, sittande, gående, stående
- Intention, Uppmärksamhet och Attityd.
- Hur vi leder övningar
- Hur vi följer upp övningar
- Hur vi ger feedback
- Leda andningsövning
- Tanke/känsla/kropp
- Lyssna/tala meditation
- Gruppen och gruppdynamik
- Stress, sömn och träningens effekter
- Erfarenheter från att leda grupp

Mellan varje utbildningsomgång genomförs egen träning.

Omfattning – 6 dagar

Introduktion	1 dag
Utbildningsomgång 1	2 sammanhängande dagar
Utbildningsomgång 2	2 sammanhängande dagar
Sammanfattning/diplomering	1 dag

Pris

15 500 kr exkl moms vid helbetalning första tillfället.

16 500 kr exkl moms (normal delbetalning vid fyra tillfällen, men andra alternativ finns).

Kursmaterial för instruktörer, för- & eftermiddags fika alla dagar samt lunch första dagen ingår.

Praktiska upplysningar

Utbildningsorter och datum se www.mindfulnesscenter.se under rubriken "Instruktörsutbildningar".

Sagt om instruktörskursen

"Det känns positivt att ge patienterna och kunderna ett effektivt och kraftfullt verktyg som de kan ta med sig resten av livet. Det intressanta är att medvetenheten och kännedomen om sig själv ökar så mycket trots att målet är att bara "vara med det som är". Jag hittar ingen annan metod där det sker så mycket på så kort tid". (MindfulnessInstruktör 2009)

För mer information kontakta:

Jenny Törnblom, 070 – 24 90 507
jenny@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

jenny@mindfulnesscenter.se
(eller i anmälningsskema på hemsidan)



Dr Ola Schenström

Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen.